La Capsule Verte

Affiché par le Centre de Formation Professionnel de Sorel-Tracy,
dans le cadre des activités reliées à l'école Verte Buntland 2013-2014

Le Bicarbonate de Soude

2- Soins Corporels

Article et Recherche

Par

Joyce Tucci N.D., S.É.S.

Enseignante, Naturopathe
Membre du Collège des Naturopathes du Québec
Praticienne de la société ÉducoSanté
Diplômé en Trophologie (gestion de la nutrition)

La capsule verte

Bonjour, l'idée de la capsule verte est de vous informer sur des procédés et/ou produits écologiques en vus de vous rendre la vie plus facile et bien entendu écolo. Sans oublier que ces trucs vous aiderons sans doute à substituer les produits commerciaux chimiques, irritants et polluants contre des marchandises d'appellations dites vertes.

De ce fait, pour cette deuxième chronique, laissez-moi vous présentez le bicarbonate sous une autre facette, son côté 'Soins Corporels'. Tous pourront en bénéficier car dans le fond nous avons tous un corps à prendre soin, n'est-ce pas?

L'avertissement donné à la dernière capsule s'applique aussi en 'Soins Corporels' : Attention à ne pas le confondre avec le carbonate de sodium (qui n'est pas comestible) !
N'oubliez pas de faire un test d'allergie sur un coin de peau isolé, avant d'essayer un conseil (Soins Corporels) sur le bicarbonate!

Le bicarbonate de soude permet de gérer une multitude de petits problèmes quotidiens (liés à la peau, aux odeurs corporelles, aux cheveux, etc.)

Les petits boutons et la peau : Une peau nette, ce n'est pas évident à l'adolescence. Le bicarbonate peut participer à une bonne hygiène dermatologique, et donc réduire l'irruption des boutons. Un site anglophone qui existe depuis de nombreuses années, www.acne.org, a réuni plus de 1000 témoignages sur l'utilisation du « baking soda » (bicarbonate alimentaire), qu'il a classé dans la catégorie « home remedies » (remèdes maison). Il en ressort une note globale de plus de 4/5 attribuée au bicarbonate, avec les remarques et conseils suivants :

La capsule verte

- Le bicarbonate donne des résultats immédiats, ce qui est rarement le cas d'autres produits, même très complexes et très chers.
- Le bicarbonate peut irriter la peau, la rendre rouge et la dessécher, ce qui implique de le réserver à un usage ponctuel, et éventuellement d'appliquer une crème hydratante neutre après son utilisation.
- Il ne faut pas appliquer le bicarbonate en pâte sur des surfaces de peau trop étendues, mais le limiter à quelques boutons ou endroits du corps très localisés (le nez par exemple).
- En revanche, le bicarbonate dilué dans l'eau (voir plus loin pour le mode d'emploi) peut être utilisé sur tout le corps en rinçage de la peau ou dans le bain.
- Enfin, le bicarbonate n'est pas un médicament et ne dispense pas de consulter un dermatologue.

Comment utiliser le bicarbonate pour une peau plus nette ?

En pâte **:** fabriquer une pâte en mélangeant 3 mesures de bicarbonate et 1 mesure d'eau (les proportions peuvent varier un peu en fonction de la finesse des grains de bicarbonate). Appliquer cette pâte avec le bout de l'index sur les boutons les plus visibles. Laisser sécher, puis épousseter et rincer à l'eau claire.

En dilution dans de l'eau **:** diluer une cuillère à café de bicarbonate dans un litre d'eau tiède et se rincer la peau avec cette solution. Rincer à l'eau claire et sécher. En cas d'assèchement et/ou de rougeurs de la peau (très rare), cesser l'utilisation du bicarbonate.

Explication : le bicarbonate dissout les graisses et bloque le développement des bactéries.

Il contribue donc à déboucher les pores encombrés par un excès de sébum, phénomène fréquent à l'adolescence, et éviter l'inflammation due à la prolifération de bactéries. Mais attention, le sébum est une sécrétion naturelle indispensable à la protection de la peau, donc il ne faut pas le supprimer systématiquement. L'utilisation du bicarbonate doit donc être mesurée.

Les pellicules : Les pellicules sont un phénomène fréquent à l'adolescence. Il y a deux façons d'utiliser le bicarbonate pour limiter la présence des pellicules

- Saupoudrer le cuir chevelu de bicarbonate, masser doucement, puis secouer les cheveux et peigner soigneusement pour enlever les grains de bicarbonate.
- Ajouter l'équivalent d'une cuillère à café (5 g) de bicarbonate en poudre au shampoing habituel, puis bien masser et rincer soigneusement.
- Attention à ne pas mettre de bicarbonate dans les yeux, ça pique. Si c'est le cas, rincer les yeux à l'eau claire.

Explication : le bicarbonate exerce une sorte de « peeling » du cuir chevelu et décroche les pellicules (qui sont en fait une forme de squames). Il est recommandé de limiter l'utilisation du bicarbonate à une fois par semaine, et de cesser en cas d'irritation du cuir chevelu.

Les odeurs corporelles : Avec le développement des hormones, le corps affirme son identité, ce qui passe aussi par un accroissement des odeurs corporelles. Le bicarbonate neutralise les odeurs en rectifiant le pH et en bloquant le développement des bactéries.

- Après le sport : un bon bain avec 2 tasses de bicarbonate (environ 200 g) fera disparaître les odeurs de transpiration et favorisera la récupération de l'organisme.

- Sous les aisselles : humecter les doigts en les passant sous l'eau tiède, saupoudrer légèrement de bicarbonate, puis masser doucement sous les aisselles.
- Odeurs de pieds : ajouter 1 cuillère à café (5 g) de bicarbonate à 1 litre d'eau tiède et se rincer les pieds avec cette solution, ou pulvériser cette solution avec un petit pulvérisateur bien propre.
- Il est aussi possible de saupoudrer l'intérieur des chaussures avec du bicarbonate. Il faut laisser agir au moins toute une nuit, puis enlever le bicarbonate avant de remettre les chaussures. Les chaussures en synthétique comme les baskets respirent moins bien que le cuir, et le bicarbonate « piège » les odeurs efficacement.

L'hygiène des dents et de la bouche :

Dents blanches : Les dents blanches sont très à la mode, mais il faut être conscient que la couleur de l'émail est naturellement légèrement teintée chez certaines personnes et qu'il faut l'accepter. Lorsqu'on boit du café ou du thé, et surtout lorsqu'on fume, les dents jaunissent davantage. Le bicarbonate peut aider à réduire considérablement les dépôts et le tartre. Voici quelques exemples :

- Humidifier la brosse à dent, saupoudrer le bicarbonate, ajouter le dentifrice par-dessus, et se brosser les dents comme d'habitude.
- **Le bicarbonate n'est pas assez « dur » pour rayer l'émail des dents, il exerce une abrasion « douce » qui permet de libérer progressivement les dents de leurs dépôts.**

Limiter l'utilisation du bicarbonate à 1 ou 2 fois par semaine, c'est suffisant pour constater rapidement une amélioration.

La capsule verte

Haleine plus fraîche :

Se rincer la bouche et se gargariser avec un verre d'eau tiède dans lequel on aura dissout ½ cuillère à café de bicarbonate. Le bicarbonate neutralise les odeurs mais ne parfume pas la bouche ! Mâcher quelques feuilles de menthe fraîche, si vous le toléré bien, pour bien compléter l'action du bicarbonate !

Si vous aimeriez discuter de certains sujets ou me faire part de vos idées/suggestions pour **La Capsule Verte** écrivez-moi à :

www.naturopathiejoycetucci.com

Pour en savoir plus, aller visiter ces quelques sites :

http://www.compagnie-bicarbonate.com/bicarbonate-de-soude-adolescents?___store=bicar_fr

http://www.youtube.com/watch?v=s6zvRnh1mbY

Prenez soin de vous car personne ne le fera à votre place!

Joyce Tucci N.D., S.É.S

Enseignante, Naturopathe
Membre du Collège des Naturopathes du Québec
Praticienne de la société ÉducoSanté
Diplômé en Trophologie